


ピククルボール 2026.7 Lesson Schedule




レッスン50分 有料 **1回 ¥550 (税込)** でご参加いただけます。




担当：湘南8ピククルズコーチ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					15:30 無料体験会 8名	11:40 フィットネスピククル 8名
					16:20 自主練 8名	12:20 無料体験会 8名
5	6	7	8	9	10	11
					15:30 フィットネスピククル 8名	11:40 初心者クラス 8名
					16:20 自主練 8名	12:20 コミュニケーション 8名
	13	14	15	16	17	18
					15:30 初心者クラス 8名	11:40 フィットネスピククル 8名
					16:20 自主練 8名	12:20 ゲーム 8名
	20	21	22	23	24	25
	13:45 自主練 8名				15:30 ゲーム 8名	11:40 フィットネスピククル 8名
					16:20 自主練 8名	12:20 自主練 8名
	27	28	29	30	31	
					15:30 コミュニケーション 8名	
					16:20 自主練 8名	

 初めての方でもご参加いただけるレッスンです。

- 初心者
〜
初級者

 -  **無料体験会** 無料で参加できる体験クラスです。おひとり様一回までの参加とさせていただきます。
 -  **初心者クラス** 初めて参加される方に丁寧に指導します。体力に自信がない方にも安心して受けていただけます。
 -  **コミュニケーション** レベルフリーで楽しみながら進めていきます。自主練と違い、コーチが入ります。
- 初級者
〜
中級者

 -  **フィットネスピククル** 有酸素運動を多めに進めていきます。汗をかきたい方におススメのクラスです。
 -  **ゲーム** ゲームを楽しみたい方におススメのクラスです。
 -  **自主練** 今までピククルレッスンに参加された方が予約可能です。コーチは入りません。参加するメンバーの方で自主的に練習していただくクラスです。